اليَقْطِينُ (نَبْذَة قَصيرة جدًّا).



اليَقْطِينُ : ما لاساقَ له من النبات، كالقِثَّاء والبِطِّيخ، وغَلَبَ على القَرْع.

الْقَرع الْبَلَدِيّ الْمُتَطَاوِل [عِلْمِيًّا بـ Cucurbita pepo ovefera]: يُعرف محلياً بالْكُوسا أو الكَابُويا، وهو نوعٌ زراعيٌّ مشهور، تطبخ ثماره على أشكالٍ شتى. وصف في الطبِّ الْقَدِيم بأنه غذاءٌ بارد مقشِّع، وهو طعامُ المصابين بارتفاع في الحرارة، ينفع في الْحِمْيَات ويسكِّن اللَّهيب، وسريانه في المعدة سريع، مليِّن ومدِّر للبول. والْقَرع الْبَلَدِيّ الْمُتَطَاوِل في الطبِّ الْحَدِيث طعامٌ سهلُ الْهَضْم، مضادٌّ لِلتَّسَمُّم، يجتاز جهاز الهضم من دون أن يترك رواسب مؤذية، وله خاصَّة التَّطْهير. قيمته الغذائية ضئيلة، وهي تشبه قيمة البَاذِنْجَان وذلك لوفرة الماء فيه بنسبة 95%، ويمكن تدارك هذا الضعف بالزُّبْدة أو السَّمْن، وكذلك بالْجُبْن واللَّبَن والْبَيض واللَّحْم وغيرها من الموادّ الدَّسِمة والْنَشويَّة.

يعد الْقَرع الْبَلَدِيّ الْمُتَطَاوِل من الأغذيَّة المساعدة على النَّحَافة، ويوصى بتناولها لمرضى الْوَهْن العقلي والنَّفسي والتهاب المجاري البولية ونقص البول والْبَواسير وعُسْرُ الْهَضْم والتهاب الأمعاء والزُّحَار والإمساك والأرق والسُّكَّرِي والآفات الْقَلبية. ولبذور الْقَرع الْبَلَدِيّ الْمُتَطَاوِل فوائد جُمَّة فهي تحوي مركَّبَاتِ اللُّوسين leucine والتِّيروزين tyrosine والبِيبِيرازِين piperazine الطاردة للديدان من الجسم، وتعالج تضخُّم البرُوسْتَات الْحَمِيد (BPH)، وهي غير سامة أو مهيِّجة للمعدة أو الأمعاء.

الْقَرع الْكَبِير [عِلْمِيًّا بـ Cucurbita maxima]: يُعرف محليًّا باليَقْطِينُ الطويل ويُسَمَّى الْقَرع الإِسْطَنْبُولِيّ أو الْقَرع الْمَالْطِيّ، وهو نوعٌ صغير من اليَقْطِين، مستطيل الشكل، غضٌّ كالْقَرع الْبَلَدِيّ الْمُتَطَاوِل أو أقسى قليلًا يطبخ مثله محشوًا أو يؤكل مقليًّا بالزيت، وبُذُورهُ تملح كبذُورِ اليَقْطِين ويحمَّص، وهو من المكسِّرات المالحة، وإذا أُكل نيِّئًا فهو طاردٌ لِلَدُودَة الشَّرِيطِيَّة الوَحِيْدَة.

وتُصنع من الْقَرَع أوعية تقوم مقام القوارير والعلب والصفائح، وتُستعمل قدوراً للطبخ والغلي ولا تتلف، كما تُصنع من الْقَرع أواني الزينة والنقش المزخرف.

- **الْمراجِع:**

[1] ابن القيم الجوزي، الطِّبّ النبوي (1434). المحقق: محمود شوقي مفلح أبو عمر، دار السلام. ط 2. ص 316.

[2] Ito A, Li T, Chen X, Long C, Yanagida T, Nakao M, Sako Y, Okamoto M, Wu Y, Raoul F, Giraudoux P, Craig PS. Mini review on chemotherapy of taeniasis and cysticercosis due to Taenia solium in Asia, and a case report with 20 tapeworms in China. Trop Biomed. 2013 Jun;30(2):164-73.

- **المُؤَلِّف:** نصرالدِّين عَميار
- **التَخَصُّص:** علوم النَّباتات الطِّبِّيّة.
- **الوَظِيفَة:** زِرَاعَة النَّباتاتِ الطِبِّيَّة.
- **البريد الإِلِكْتْرُونِيُّ:** nasrdine-amiar@hotmail.com
- **العنوان:** حي بنْ عُمار أولاد السلامة، البليدة – كذلك– الرحمانيَّة، دائرة زرالدة، الجزائر العاصمة.
- **الجوال:** 0551440282 .